ISSN : 2685-9092 Vol.5 No.1 (Mei, 2021)

The Relationship Between Nature Relatedness and Psychological Well-Being of Students in Semarang City

Arinda Ayu Cahyandari, Narwastu Krisdiyanto Sejati, Alexander Adi Nugroho Pangestu, Fernandi, Catherine Ananda Setiawan, Bartolomeus Yofana Adiwena

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata

Email: adiwena@unika.ac.id

ABSTRACT

A natural environment is a place or container where living things are. Many things, including humans, are in the environment and can help living things. For humans, many things can be obtained from the natural environment, including inner peace. This study examines the relationship between Nature Relatedness (NR) and Psychological Well-Being (PWB). This research was conducted using a correlational method and data collection using Google Form. NR is measured using the Relatedness Scale, adapted from the English scale (Nisbet, Zelenski, and Murphy, 2009). Meanwhile, PWB was measured using Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) developed by Ryff (1989). This research was conducted using the convenience sampling method on 42 students in Semarang. Testing the hypothesis using Pearson's Product moment correlation analysis shows no significant relationship between NR and PWB (r= 0.201; p>= n.s). Thus, it was concluded that there was no correlation between NR and PWB in students.

Keywords: Psychological Well-Being, Nature Relatedness, Student

---

PENDAHULUAN

Mahasiswa rentan mengalami stres dikarenakan proses pembelajaran atau tugas (Mahmud & Uyun, 2016). Tidak hanya itu, mahasiswa saat ini kebanyakan melakukan rutinitas yang terkesan monoton, seperti berkuliah atau melakukan kegiatan kemahasiswaan membuat mereka rentan merasa penat (Sumakul & Ruata, 2020). Salah satu penyebabnya adalah karena kegiatan tersebut membuat mahasiswa jarang bersinggungan dengan alam. Salah satu upaya yang dilakukan mahasiswa untuk memeroleh ketenangan atau relaksasi adalah dengan mendatangai lingkungan alam, seperti mengunjungi pantai, pegunungan, dan penampakan alam lainnya. Mendatangi wisata alam menjadi salah satu pelarian mahasiswa dari stres yang mereka alami. Dengan demikian, terlihat adanya keterkaitan antara lingkungan alam dengan kesejahteraan psikologis manusia (Adiwena & Djuwita, 2019).

Psychological well-being (PWB) dikembangkan berdasarkan konsep fungsi psikologi positif yang mencakup perspektif dari konsep *self actualization* dari Maslow, dan *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap perkembangan individu (Huppert, 2009; Ryff & Singer, 2008). PWB dipandang sebagai suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu (Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995). PWB menjadikan individu dapat mengenali, menggali dan memiliki potensi yang khas dalam dirinya. *Well-Being* dapat meningkatkan kualitas dari hubungan antar individu (Ryff dan Keyes, 1995). Manfaat lain dari PWB adalah menjadi faktor pendorong individu untuk memberikan arti dan arah dalam kehidupannya.

Teori tentang PWB lahir dari pendekatan *eudaimonic*, yang terdiri dari tiga konsep dasar, yaitu *self actualization*, *fully functioning person*, dan *formulation maturity* yang diintegrasikan menjadi konsep *psychological well-being* multidimensi (Huppert, 2009; Ryff & Singer, 2008). Menurut Ryff (1989) PWB

merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria keberfungsian psikologis positif; realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, di mana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya. Kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif dan tidak adanya penyakit psikologis (van Dierendonck dkk., 2008).

Nature Relatedness (NR) mengacu pada aspek afektif, kognitif, dan pengalaman dari koneksi individu dengan alam (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009). Keterkaitan alam yang tinggi, atau hubungan subjektif yang kuat dengan alam, biasanya dikaitkan dengan kebahagiaan yang lebih besar dan kepedulian terhadap lingkungan (Mayer dkk., 2009; Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011). Pengertian lingkungan hidup sangat luas, termasuk di dalamnya, relasi yang saling berkaitan antara makhluk hidup dengan makhluk hidup maupun benda biotik dan abiotik. Hubungan dengan alam diyakini telah memberikan banyak manfaat bagi seluruh umat manusia (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009). Sebagaimana seseorang mengidentifikasi dirinya dengan lingkungan alamiah. Seseorang dengan rasa kepedulian tinggi atau skor tinggi dalam hal identifikasi diri akan merasa dirinya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari alam, sehingga apa yang terjadi pada alam akan dirasakan juga oleh individu. NR menggambarkan apresiasi serta pemahaman seseorang mengenai pentingnya keterkaitan atau hubungan manusia dengan makhluk hidup lainnya di lingkungan (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009). NR juga mengungkapkan aspek afektif, kognitif dan pengalaman dari hubungan manusia dengan alam dimana konstruk keterkaitan alam mengungkapkan perbedaan individu dalam cara orang melihat hubungan mereka dengan alam.

NR yang tinggi atau hubungan subyektif yang kuat dengan alam biasanya dikaitkan dengan kebahagiaan dan kepedulian lingkungan yang lebih besar (Grabowska-Chenczke, Wajchman-Świtalska, & Woźniak, 2022). Sejarah umat manusia menunjukkan bahwa aktivitas manusia akan mempengaruhi kondisi alam, baik secara disadari ataupun tidak disadari. Sejak era manusia masih primitif hingga modern terdapat nuansa perbedaan relasi antara manusia dengan alam dimana relasi tersebut menurut dipengaruhi oleh pemikiran manusia yaitu alam berpikir mitis, ontologis dan fungsionalisme yang nantinya perbedaan alam berpikir tersebut akan berpengaruh pada sikap atau relasi manusia dengan alam (Hariyono & Aryati, 2018).

Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Grabowska-Chenczke, Wajchman-Świtalska, dan Woźniak (2022) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan individu dan tingkat keterhubungan dengan alam berdasarkan perbedaan gender. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara NR dan PWB pada mahasiswa di Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara NR dan PWB pada mahasiswa di Kota Semarang. Dengan demikian, kerentanan yang dimiliki oleh mahasiswa yang merupakan generasi muda dapat diminimalisir ke depannya. Selain itu, melalui penelitian ini, diharapkan hubungan antara kesejahteraan individu (*well-being*) dan tingkat keterhubungan dengan alam dapat menjadi semakin terjelaskan.

METODE

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *snowball sampling* dengan menggunakan *Google Form* secara anonim. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Semarang. Survei dilakukan antara 27 November hingga 5 Desember 2022. Responden dalam penelitian ini berjumlah 42 orang yang merupakan mahasiswa di Kota Semarang.

NR diukur menggunakan *Nature Relatedness Scale* (NRS) yang terdiri dari 10 butir dan diadaptasi dari skala bahasa Inggris oleh Adiwena dan Djuwita (2022). *Nature Relatedness Scale* terdiri dari tiga dimensi, yaitu: (1) NR-Self mencerminkan kekuatan identifikasi diri individu dengan lingkungan alam; (2) Perspektif NR, mencerminkan hubungan pribadi seseorang dengan lingkungan, yang diwujudkan dalam sikap dan

perilakunya; dan (3) NR-Experience, mencerminkan keintiman fisik dengan, dan minat pada sifat individu. Adaptasi dari alat ukur dengan dilakukan penerjemahan butir soal ke dalam bahasa Indonesia.

PWB diukur menggunakan skala *Ryff's Psychological Well-Being* (RPWB) yang diadaptasi oleh Amalia (2016). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan versi alat ukur dengan 6 dimensi yang berisi 18 butir yakni: *Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Positive Relation, Purpose in Life, dan Self-Acceptance.* Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik Pearson's *Product Moment* menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 jenis kelamin wanita lebih dominan sebanyak 27 responden (64,3%) dan laki-laki sebanyak 15 responden (35,7%). Penghitungan data demografis menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 21-39 tahun (61,9%). Pendidikan SMA lebih dominan, yaitu 35 responden (83,3%) dibandingkan kelompok pendidikan terakhir sarjana sebanyak 6 responden (14,3%) dan diploma sebanyak 1 responden (2,4%). Kemudian, 40 responden dengan status perkawinan belum menikah lebih banyak (95,2%) dibandingkan status perkawinan menikah sebanyak 2 responden (4,8%).

Tabel 1. Data Demografis Responden (n=42)

Variabel Demografis	Persentase	Jumlah
Jenis kelamin		
Laki-laki	35,7%	15
Perempuan	64,3%	27
Rentang usia		
18-20 tahun	35,7%	15
21-30 tahun	61,9%	26
31-50 tahun	2,4%	1
Pendidikan terakhir		
SMA	83,3%	35
Diploma III	2,4%	1
S1	14,3%	6
Status Perkawinan		
Menikah	4,8%	2
Belum Menikah	95,2%	40

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas atas alat ukur yang digunakan. Pengujian validitas dilakukan menggunakan *corrected item-total correlation*. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur yang digunakan menunjukkan bahwa, dari 28 butir yang terdapat di dalam kuesioner RPWB dan NRS, terdapat 11 item yang harus digugurkan. Pengujian validitas menunjukkan bahwa skala psychological wellbeing memiliki 10 item valid (r^{cit}= 0,410 - 0,606) dengan nilai reliabilitas α= 0,810. Pada skala *Nature Relatedness,* terdapat 7 item valid (r^{cit}= 0,366 - 0,664) dengan nilai reliabilitas α= 0,767.

Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson's *Product Moment* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antaraNR dan PWB (r= 0.201; p= n.s). Peneliti kemudian melakukan pengujian untuk mengetahui hubungan antara aspek-aspek NR dengan PWB. Seperti dapat dilihat dalam tabel 2, NR secara total maupun setiap aspeknya tidak berhubungan signifikan dengan PWB. Namun, apabila melihat korelasi antar aspek penyusun NR, semua aspek berkorelasi dengan baik. Dengan demikian, disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara NR dan PWB pada mahasiswa.

Tabel 2. Korelasi Psychological Well-Being dengan aspek-aspek nature relatedness (self, dan experience).

	Total WB	Total NR	NR-Self	NR-Experince
Total WB	-			
Total NR	0.188	-		
NR-Self	0.273	0.878**	-	
NR-Experince	0.194	0.739**	0.490**	-

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji tingkat hubungan antara NR dan PWB. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara NR dan PWB. Temuan ini menjadi menarik karena ternyata berbeda dengan temuan-temuan sebagian besar penelitian terdahulu (Mayer dkk., 2009; Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011; Adiwena & Djuwita, 2019). Peneliti menduga bahwa kondisi disebabkan oleh tingkat stres yang dialami oleh para mahasiswa dibandingkan dengan sampel umum selain mahasiswa. Penelitian He dkk. (2018) menunjukkan bahwa semakin dewasa mahasiswa, semakin tinggi pula stres yang dimiliki dan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang lebih muda. Kemungkinan lainnya adalah sebagian besar responden beranggapan bahwa kehadiran lingkungan alam mungkin bukan penentu utama untuk kebahagiaan atau PWB mereka. Dugaan tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lawton dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa bagi seseorang yang rutin berolahraga, lingkungan olahraga alami tampaknya tidak menjadi penentu utama yang memberi kesehatan bagi mereka. Penelitian sebelumnya yang meneliti manfaat dari olahraga berbasis alam menemukan bahwa manfaat lingkungan alami, termasuk kebahagiaan atau PWB, akan diperoleh melalui olahraga hijau jangka pendek, bukan yang teratur (Kerr dkk., 2006).

Meskipun tidak terdapat korelasi antara NR dan PWB, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi di antara aspek NR, yaitu NR NR *self* dan *experience*. Hasil ini menunjukkan bahwa NRS memiliki konsistensi internal yang baik seperti penelitian-penelitian terdahulu (Adiwena & Djuwita, 2022). Alat ukur yang valid ini memperkuat keyakinan peneliti bahwa hubungan yang tidak signifikan antara NR dan PWB bukan disebabkan oleh kekeliruan psikometrik. Dengan demikan, penelitian-penelitian selanjutnya perlu untuk menyelidiki lebih dalam hubungan antara kedekatan seseorang dengan alam dan pengaruhnya terhadap kebahagiaannya.

Kelemahan penelitian ini adalah keterbatasan waktu penelitian, sehingga jumlah responden yang didapatkan tidak maksimal. Dengan jumlah responden yang tidak maksimal, kemampuan generalisasi penelitian ini pun menjadi semakin lemah. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh memiliki kemampuan generalisasi yang lebih baik pula.

KESIMPULAN

Mahasiswa rentan mengalami stres dikarenakan proses pembelajaran atau tugas. berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lingkungan alam cukup berdampak dalam mengurangi stres dan meningkatkan PWB seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara NR dan PWB. Temuan ini menarik karena ternyata berbeda dengan temuan-temuan sebagian besar penelitian terdahulu. Dengan demikan, penelitian-penelitian selanjutnya perlu untuk menyelidiki lebih dalam hubungan antara kedekatan seseorang dengan alam dan pengaruhnya terhadap kebahagiaannya. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh memiliki kemampuan generalisasi yang lebih baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

Adiwena, B. Y., & Djuwita, R. (2019). Nature Relatedness as a Predictor of Psychological Well-Being: A Study of Indonesian Urban Society. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *34*(4), 175-187. https://doi.org/10.24123/aipj.v34i4.2578

Adiwena, B. Y., & Djuwita, R. (2022). Manusia dan lingkungan alam: Analisis faktor konfirmatori terhadap Nature Relatedness Scale Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial, 20*(1), 57–71. https://doi.org/10.7454/jps.2022.08

Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) versi bahasa Indonesia: Studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 430–437.

van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R. dkk (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Soc Indic Res 87*, 473–479. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7

Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-Świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological Well-Being and Nature Relatedness. *Forests*, *13*(7), 1048.

Hariyono, P., & Aryati, V. D. (2018). Relasi Manusia Dan Alam. *Neo Teknika*, *4*(2). https://doi.org/10.37760/neoteknika.v4i2.1224

He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today, 68*, 4-12.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137-164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Kerr, J., Fujiyama, H., Sugano, A., Okamura, T., Chang, M., and Onouha, F. (2006). Psychological responses to exercising in laboratory and natural environments. *Psychol. Sport Exerc.* 7, 345–359. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.09.002

Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology, 8*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058

Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous, 1*(2), 52-61.

Mayer, F., Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior, 41,* 607–643.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection With Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior, 41*(5), 715–740. https://doi.org/10.1177/0013916508318748

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Study, 12,* 303–322.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, *1*(1), 1–7.